

Тест по «Физической культуре» для учащихся 2-х классов

1. Осанка — это ...

- а) обычное положение тела; б) положение тела при ходьбе; в) необычное положение тела; г) упражнения для спины.

2. Разминку проводят -

- а) в начале урока; б) в конце урока; в) в середине урока; г) в любой части урока.

3. Закаливанием нужно заниматься -

- а) периодически; б) постоянно; в) по желанию; г) в зависимости от погоды.

4. Третий лишний - ...

- а) подвижная игра; б) спортивная игра; в) уличная игра; г) олимпийский вид спорта.

5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- а) быстрота; б) гибкость; в) сила; г) выносливость.

6. Виды построений на уроке физической культуры:

- а) колонна, шеренга, круг; б) линейка; в) трапеция; г) полукруг.

7. Для игры в «Третий лишний» учащиеся строятся в:

- а) круг; б) колонну; в) шеренгу; г) полукруг.

8. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

9. Для игры в «Вышибалы» нужен:

- а) волейбольный мяч; б) футбольный мяч; в) баскетбольный мяч; г) набивной мяч.

10. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- а) быстрота; б) сила; в) гибкость; г) выносливость.

11. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

- а) вечером; б) утром; в) в обед; г) днем.

12. Разминка на уроке физкультуры нужна -

- а) для удовольствия; б) для подготовки мышц к основной нагрузке; в) для красоты тела; г) расширения кругозора.

13. Олимпийские игры бывают -

- а) летние и зимние; б) осенние и весенние; в) весенне-летние; г) осенне-зимние.

14. Лыжные гонки относят к ...

- а) летнему виду спорта; б) осеннему виду спорта; в) весеннему виду спорта; г) зимнему виду спорта.

15. В двигательный режим дня младшего школьника входят:

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях; б) спортивные занятия; в) подвижные игры; г) спортивные игры.